

УДК 316.472.45

Л.А. Киселева
(L.A. Kiseleva)
УГЛТУ, Екатеринбург
(USFEU, Ekaterinburg)

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ
ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ
В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ
(PREVENTIVE MEASURES OF STUDENTS' SOCIAL
SITES ADDICTION IN THE EDUCATIONAL PROCESS
IN HIGHER EDUCATION SYSTEM)**

Статья посвящена зависимости от социальных сетей, как новой форме психологической зависимости. В ходе социологического исследования опрошены 80 студентов Уральского государственного лесотехнического университета, изучены степень зависимости наших студентов от социальных сетей и предложены меры профилактики интернет-зависимости.

The article is devoted to the social sites addiction as a new form of psychological addiction. As a part of the study 80 students of the Ural State Forestry Engineering University were questioned. Our students' social sites addiction is investigated and preventive measures of Internet addiction are offered.

Явление интернет-зависимости стало изучаться в зарубежной психологии с 90-х годов. Доктор Кимберли Янг, директор Центра интернет-зависимости (University of Pittsburgh-Bradford), изучившая более 400 случаев данной проблемы, считает, что каждый, у кого есть доступ в Интернет, может стать интернет-зависимым.

В России проблеме интернет-зависимости начали уделять внимание только в последнее десятилетие. А.Е. Войскунским были разработаны собственные критерии данной зависимости. В.Д. Менделевич выделил типы интернет-зависимых личностей. А.Е. Жичкиной, А.Ю. Егоровым, Н.А. Кузнецовой, Е.А. Петровой, И.В. Чудовой были исследованы особенности личности интернет-зависимых пользователей.

Зависимость от социальных сетей – это новая форма зависимости, которая пока изучена недостаточно. Согласно статистике, время, которое средний россиянин проводит в социальных сетях, ежегодно растет: если в 2010 году эта цифра составляла 9,8 часа ежемесячно, то к 2014 году она выросла до 10,4 часа в день. По мнению российских ученых, несколько лет назад зависимость от Интернета составляла всего 26 %. Но с появлением в Интернете социальных сетей этот показатель вырос в 4 раза [1].

Наиболее уязвимой категорией, зависимой от социальных сетей, является студенческая аудитория.

В Уральском государственном лесотехническом университете было проведено социологическое исследование, цель которого – оценить количество времени нахождения студентов в социальных сетях, а также выявить степень зависимости от них. Объектом нашего исследования стали студенты УГЛТУ с 1-го по 5-й курс в возрасте от 17 до 20 лет.

100 % респондентов зарегистрированы в социальных сетях (в одной или нескольких). Больше популярностью пользуется социальная сеть «ВКонтакте» (97 %).

Анализ результатов анкетирования показал, что студентов привлекает в социальных сетях доступность аудио- и видеоматериала, быстрота поиска и обмена информацией.

92 % респондентов социальные сети используют для проведения досуга (общаются с друзьями, смотрят фильмы, слушают музыку, играют в приложения), и только 8 % – для получения информации для учебы.

Полагаю, что желание общаться при помощи сети свидетельствует о трудностях в формировании и успешном осуществлении межличностного общения в реальной жизни. На мой взгляд, студенты начинают терять коммуникативные навыки, у них возникают трудности при знакомстве с новыми людьми в реальности, взаимодействии с одноклассниками, преподавателями, друзьями и родными. При всей своей общительности молодые люди утрачивают навыки общения с людьми. Сегодня многие преподаватели гуманитарных дисциплин отмечают, что студенты УГЛТУ испытывают трудности при выступлении с докладом перед аудиторией на семинаре или при устной сдаче экзамена.

Согласно результатам анкетирования, большинство опрошенных первокурсников пребывают в соцсетях по 5 и более часов в день. Они испытывают раздражение, если не могут зайти в Интернет или посмотреть почту. 57 % всех респондентов утверждают, что, даже если сеть станет платной, они все равно будут ею пользоваться.

Это является тревожным сигналом: психолог А.А. Чистая в числе психологических симптомов зависимости от социальных сетей называет такие, как невозможность контролировать время, проводимое в Интернете, и ощущение раздражения из-за невозможности войти в сеть [2].

Большинство студентов УГЛТУ не считают, что социальные сети отвлекают их от важных дел, скорее, наоборот – помогают им сделать жизнь намного проще и комфортнее. 57 % опрошенных убеждены, что социальные сети никак не влияют на их занятость. И только 29 % респондентов отмечают, что из-за социальных сетей у них стало меньше свободного времени.

Однако студенты старших курсов, совмещающие учебу с работой, отмечают, что виртуальное общение негативно сказывается на их самочувствии: 33 % опрошенных испытывают усталость, становятся рассеянными после общения в социальных сетях.

Таким образом, сегодня социальные сети стали неотъемлемой частью жизни наших студентов, формой проведения досуга и удобным средством для передачи информации.

Однако множество готовых рефератов, докладов и других ресурсов сети, которые можно легко скачать, облегчают жизнь студентов. И при этом страдает интеллект, отпадает необходимость искать информацию, обрабатывать и систематизировать ее самостоятельно. И, как следствие, сегодняшние первокурсники испытывают трудности при подготовке к семинарским занятиям, так как не имеют навыков работы с учебными пособиями и справочной литературой.

Воспитание и обучение студентов – это две стороны образовательного процесса в вузе. На их основе обеспечивается направленность личности, характера, мировоззрения, моральных качеств студентов, развитие их способностей, дисциплинированность, навыки самопрезентации.

В рамках образовательного процесса в вузе можно предложить способы решения проблемы студенческой зависимости от социальных сетей, в частности, следующие профилактические меры:

1. Проведение бесед и круглых столов, лекций, в рамках которых студенты получают знания о механизмах воздействия сети Интернет на человека, о причинах, проявлениях, методах диагностики и последствиях интернет-зависимости. Необходимо научить студентов осознавать, что происходит с человеком при развитии интернет-зависимости.

2. Создание психологической службы для студентов с целью психологической поддержки их, оказания помощи в преодолении чувства тревоги, формирования уверенности в себе, адекватной самооценки, стрессоустойчивости, нацеленности на успех в достижении поставленных целей.

3. Включение в учебный план всех институтов таких гуманитарных дисциплин, как: этика деловых отношений, этикет и культура поведения, риторика, – где студенты (прежде всего первокурсники) смогут отрабатывать коммуникативные навыки, навыки самопрезентации, развивать такие качества, как уверенность в себе, умение слушать собеседника.

Библиографический список

1. Андреев, К.А. Интернет-зависимость: формы проявления и подходы к реабилитации / К.А. Андреев // Социальная педагогика. 2013. № 6. 118 с.
2. Чистая, А.А. Интернет-зависимость – болезнь XXI века / А.А. Чистая // Минская школа сегодня. 2008. № 6. 27 с.